භාවනා උපදෙස් 13

චිත්ත රීති 05

පාලනයෙන් බැහැරවීම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"ඵන්දනං චපලං චිත්තං
දූරක්ඛං දුන්නිවාරයං
උජුංකරෝති මේධාවී
උසුකාරෝව තේජනංතීති"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. බෝලන්කන්දට එකතු වෙච්ච පින්වත් පිරිස වගේම අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අප හා සම්බන්ධ වෙන ඔය ඈත්තො සැම සියළු දෙනාමත් බොහෝමත්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව පිළිගනු ලබනවා. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍රගත කරගත්ත අපේ සතිපට්ඨාන භාවනා වැඩමුළුවේ අදට යෙදිල තියෙන්නෙ පින්වතුනි දහතුන් වෙනි වාරයයි.

මේ තාක් වෙනකං අපි භාවනාව කියන මාතෘකාව ඔස්සේ බොහෝ කාරණාවල් සාකච්ඡාවට ලක් කලා. මූලිකව මම උත්සාහවන්ත වෙනවා, උත්සාහවන්ත වුනා භාවනාවක් කරනකොට අපිට තියන කරදර සහ බාධකවලට මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද? ඒවා හසුරුවා ගන්නෙ කොහොමද? කියන මේ ඉලක්කය සම්පූර්ණ කරගන්න, ඒ විදිහ ගැන කියල දෙන්නයි උත්සාහවන්ත වුනේ.

ඒ තුලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය කියන දේශනාවේ කියල දෙන "සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්තංගමාය" කියල කියන අපිට තියන ශෝකයන්ගෙන්, පසුතැවීම්වලින්, කළකිරීම්වලින් නිදහස් වෙන්නටත්, කායිකව සහ මානසිකව තියන දුක් දොම්නස්වලින් නිදහස් වෙන්නටත්, මේ කියන සතර සතිපට්ඨානය භාවිතා කරන්න පුළුවන්කමක් තියනවා නම්, මේ ලෝක සත්ත්වයා වන ඔබත් මමත් දෛනිකව එදිනෙදා මුහුණ පාන ජීවිතේ කටයුතු කාරණාවන්වලට අපිට යම්කිසි වූ අස්වැසිල්ලක්, සැනසීමක්, නිවීමක් හොයා ගන්නට, සාක්ෂාත් කරගන්නට, ළඟා කර ගන්නට අවස්ථාවක් සැලසෙනු ඇතැයි කියන බලාපොරොත්තුවයි කේන්ද්‍රගත වුනේ, මුදුන් පමුණුවා ගන්නට උත්සාහවත් වුනේ.

මෙනයින් පින්වතුනි පසුගිය සතිය වෙනකොට අපි සාකච්ඡාවට ලක් කලා චිත්ත රීති කියන මාතෘකාව යටතේ, හිතෙහි තියන සකස් කිරීම් නැත්නම් හිතෙහි තියන පුරුදු,

හිතෙහි තියන ක්‍රම හැටියට පහුගිය සතියෙදි අපි කතාබහට ලක් කලේ අපි අත්දැකීම් ලබලා විශ්වාස කරන කාරණාත් අපි අත්දැකීම් නොලබා (වෙන විදියට වෙන ඇත්තන්ගෙන් ආපු කාරණා තියනව අපි ගාව) දේවල් විශ්වාස කිරීමත් කියන මෙන්න මේ කොටස් දෙක ගැන.

උදාහරණයක් හැටියට වෙන කෙනෙක් ගැන කිවුවොත් එහෙම, වෙන තැනක් ගැන කිවුවොත් එහෙම අපි ඒ තැනට ගිහිල්ල තියනව නම්, ඒ කෙනාව ඇසුරු කරල තියනව නම්, අපි දන්නව පුද්ගලිකවම, අත්දැකීම් තුලින්ම, ඒ තැන කොහොම තැනක්ද ඒ කෙනා කොහොම කෙනෙක්ද ආදී වශයෙන්. හැබැයි ඒ කියන තැනට නොයා, ඒ කියන කෙනාව ඇසුරු නොකර, අපි වෙනත් කාගෙන් හරි වෙනත් මූලාශ්‍රයන්ගෙන් ලබා ගත්ත දැනුම තුලින් අදහස් දරනවා නම්, හිතේ යම්කිසි වූ මැනීම් මාත්‍ර හදාගෙන තියනවා නම්, ඒක පින්වතුනි අපි ලබා ගත්ත අත්දැකීමට සාපේක්ෂ දෙයක් නෙවෙයි. ඒක වෙනත් කෙනෙකුගේ අත්දැකීමක් අපේ අත්දැකීමක් කර ගැනීමකුයි තියෙන්නෙ.

අපි එතකොට ස්වාධීනද? අපි ස්වාධීන නෑ. අපි පරාදීනයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දර්ශනයේ අපිට කියල දෙන්නේ තමන්ට තමන් දූපත වෙන්න, තමන්ට තමන් ස්වාධීන වෙන්න කියන මෙන්න මේ පාඩමයි. ඒ කියන ඉලක්කය සපුරා ගන්නට නම් පින්වතුනි අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන අපේ ජීවිතය තුල අපි ඇත්තටම මේ දේවල් ස්වාධීනව බුක්ති විඳපු දේවල්ද, ස්වාක්බාත කර ගත්ත දේවල්ද නැද්ද කියන එක තේරුම් ගන්න.

ඔන්න ඔය කියන ඉලක්කය සම්පූර්ණ කරගන්න භාවනාව තුලදිත් අපිට සමහර සමහර අවස්ථාවන්වලදී අවස්ථාව හම්බ වෙනව. ආන් ඒ දේ ගැනයි මේ සතියෙ කතා කරන්නෙ. මේ සතියේදී චිත්ත රීතිය කියන තේමාව යටතේදී එහි පස්වෙනි කොටස හැටියට අද මම කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනව පින්වතුනි පාලනයෙන් තොරවීම කියන මාතෘකාව ගැන. මේ වෙනුවෙන් මාතෘකා කරගත්ත ගාථා රත්නය තියෙන්නෙ දහම් පදයේ චිත්ත වර්ගයේ පළවෙනි ගාථාව.

"එන්දනං චපලං චිත්තං
දූරක්ඛං දුන්නිවාරයං"

ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් තියන හිත, සාමාන්‍ය මට්ටමේ තියන හිත පින්වතුනි චපලයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි කියනවනෙ අර කෙනා චපලයි මේ කෙනා චපලයි කියල. සමස්ථයක් හැටියට කියනව කාන්තාවො චපලයි කියල. මං දන්නෙ නෑ ඇත්තද බොරුද කියල. ඇයි එහෙම කියන්නෙ කියලත් මං දන්නෙ නෑ. කොහොම නමුත් තථාගතයන් වහන්සේ මේකට පුද්ගල බේදයක් ඇදා ගන්නෙ නැතුව සාමාන්‍ය හිතක තියන ස්වභාවයක් පෙන්නල දෙනවා

"එන්දනං චපලං චිත්තං".

හිත කියන්නෙ හරි චපල දෙයක්. විශ්වාස කරන්න අමාරු දෙයක්. නිතර නිතරම වික්ෂිප්ත වෙනවා. හරිම චංචලයි. එක විදියකට තියෙන්නෙ නෑ. මේ ගාථා රත්නයට පස්සෙ තියන ගාථා රත්නයෙ කියල දෙන උදාහරණයෙ තියෙන්නෙ ඒක හරියට

වතුරෙ ඉන්න මාළුවව ගොඩට අරන් දැම්මට පස්සෙ ඌ දඟලන්න පටන් ගන්නව. ඌ දඟලන්නෙ මොනව කරනවද, මොනව වෙන්න යනවද, කොහාටද යන්න ඕනෙ ඒ මොනවත් දන්නෙ නෑ. මෙයා දන්න එකම දේ තමයි එහෙට මෙහෙට එහෙට මෙහෙට එහෙට මෙහෙට එහෙට මෙහෙට දඟලන එක. සමහරක් විට වතුර තියෙන්නෙ වෙන අහක වෙන්න පුළුවන්, මෙයා දඟල දඟල දුවන්නෙ වෙන පැත්තකට වෙන්නත් පුළුවන්.

අපේ හිතේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය පින්වතුනි දියෙන් ගොඩට දාපු මාළුවෙක් වගේ තමයි කියල කියනව. ඒ තරමටම චංචලයි. නිරන්තරයෙන්ම දුවනවාම තමයි. හැබැයි ඕක පාලනය කරගත්ත කෙනාට තමයි 'මේධාවී' කියල කියන්නෙ. මාත් ඉතින් උත්සාහ කරනවා තාම බැරි වුනාට සමහර වෙලාවට. ඉතින් දක්ෂ කෙනා, ඥාණවන්තයා, ප්‍රඥාවන්තයා (එයාට තමයි පාලියෙන් කියන්නෙ මේධාවී කියලා) මොකද කරන්නේ.

හරියට අර වේලිච්ච ලීයක් රත් කරල රත් කරල කෙළින් කරල ගන්නව වගේ, එහෙට මෙහෙට නැමිල තිබිච්ච ලීයක් හොඳ වඩුවෙක් තමන්ට උවමනා වන ප්‍රමාණයට සකස් කරල සකස් කරල ගන්නව වගේ තමන්ගෙ හිත හසුරුවා ගන්නව. මොන හිතද හසුරුවා ගන්නෙ? චපල හිතයි හසුරුවා ගන්නෙ. මේ විදියට චංචල හිතයි හසුරුවා ගන්නෙ.

එතකොට පින්වතුනි අපි හඳුනාගන්න ඕන ප්‍රධානම කාරණා කිහිපයක් තියනව අපේ හිතේ. අංක එක තමයි මේ හිත නිරන්තරයෙන්ම දඟලනව. ඒක තමයි හිතේ තියන ස්වභාවය. ඒ දැඟලීම මොකටද සමාන වෙන්නෙ? වතුරෙන් ගොඩට දාපු මාළුවෙක්ට. ඌ වතුර හොයාගෙන යනවද, වෙන මොනවද කරන්න යන්නෙ, ඒ මොනවත්ම දන්නෙ නෑ. වතුරෙ ඉන්නකොට පීනන්න දන්නවා. ගොඩ දැම්මට පස්සේ පණ තියනකං දඟලන්න දන්නව.

ඔන්න ඔය වගේ එකක් තමයි අපේ හිත. නිරන්තරයෙන්ම දඟලනව. එක තැනක තියෙන්නෙ නැහැ. ඒක පොඩි ළමයෙක්ට විශේෂ දෙයක් හෝ වෙනත් කෙනෙක්ට විශේෂ දෙයක් හෝ කාන්තාවකට විතරක් විශේෂ දෙයක් නෙවෙයි. ඒක කාටත් පොදු දෙයක්. ඒකට කාන්තා, පිරිමි, බාල, මහළු, ගිහි, පැවිදි කියල බේදයක් නැහැ. හැබැයි හිත සකස් කරගන්නකං.

ඒ හිත සකස් කරගන්න පුළුවන්කමක් තිබ්බා නම් ආන් ඒ කෙනාට කියනවා ඥාණවන්තයාය කියල. ඒ ඥාණවන්තයා අර විදියට දඟලන හිත සකස් කරගන්නව. එතකොට අපිට සමහර අවස්ථා තියනව පින්වතුනි අපේ ජීවිතය තුල අත්දැකීම් ලබන කාරණා ගොඩක් වෙලාවට එක පාරටම නිකං මහ පුදුමාකාර දේවල් ඔළුවට එන්න පුළුවන්. එක පාරටම එක එක අදහස් හිතට එන්න පුළුවන්. එහෙම වුනාම අපි ඇත්තටම කියනව නම් වික්ෂිප්ත වෙනව. මොකද්ද කරන්නෙ? මොකද්ද මේ වෙන්න යන්නෙ? කියල අපි දන්නෙ නෑ.

ඕක සමාන කරනව මම, අපි භාවනාව කරනකොට හිටි ගමන් කොහෙවත් නැති සිතිවිල්ලක් එනව. කොහෙවත් නැති මතකයක් එනව. කිසිම කිසි සම්බන්ධයක් නෑ,

කිසිම කිසි ගැලපිල්ලකුත් නෑ, මේ වෙලාවටවත් මේ කාලයටවත් මොකකටවත් සම්බන්ධයක් නැති මොකක් හරි එකක් ඔළුවට ඇවිල්ල පාත් වෙනව. අපි ඕකෙන් වික්ෂිප්ත වෙනව ගොඩක් වෙලාවට.

ඊළඟට අපි මොකද්ද කරන්නේ? ඕක ගැන හිතන්න පටන් ගන්නව. නේ? අපි හිතන්න ගන්නව මේක මොකක් හින්දද වුනේ? දැන් අපිට ඕන මේකෙ අවස්ථා සම්බන්ධය සම්පූර්ණ කරගන්න. මේ ආපු සිතුවිල්ල අපි දන්න මොකක් හරි භාජනයක් තිබ්බ කියන්නකො. අපි දන්න භාජන කිහිපයක් තියනව බහාලන්න, දැන් ධර්මයත් දන්න හින්ද කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා. එක්කො තියනව කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීන මිද්ධ, උද්දච්ච කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා ආදිය හැටියට. තව මොනව හරි තියෙන්නත් පුළුවන්. කාරි නෑ.

මේ තියන මොහොකට හරි අපිට දැන් මේක දාන්න ඕන. වැඩේ තියෙන්නෙ දාන්න එකක් නෑ. තේරෙන්නෙ නෑ මොකකටද දාන්නෙ කියල. ඉතින් අපි මොකද කරන්නෙ? ඕකෙ අස්සක් මුල්ලක් නැර හොයන්න පටන් ගන්නව. මේ වගේ දෙයක් වෙනකොට පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට උගන්වන ප්‍රධානම දේ තමයි අපි අපේ භාවනාවට පින් සිද්ධ වෙන්න භාවනාවේ යම්කිසි අවස්ථාවක් අපේ හිත තැන්පත් කර ගන්නවා කාලානුරූපීව කරන පුහුණුව හින්දා.

ඒක අර ගොඩට දාපු මාළුවා ආපහු වතුරට දානව වගේ වැඩක්. හැබැයි වතුරට දැම්මා කියලා මේ මාළුව එක තැනක ඉදීද? මූ එක තැනක ඉන්නෙ නෑ. ඉන්න බෑ. මෙයාට පීනන්න ඕන, එහේ මෙහේ යන්න ඕන. අපේ හිතටත් ඔන්න ඕකම තමයි තියන සිද්ධිය.

අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් තියනකොට ගොඩ දාපු මාළුවෙක් වගේ තමයි නිතරම දඟලනව. අර අරමුණ පස්සෙ යනව, මේ අරමුණ පස්සෙ යනව, අර අරමුණ ගැන කතා කරන්න ඕන, මේ දකින දේ ගැන විවේචනය කරන්න ඕන, මේක පාලනය කරන්න ඕන, මේකට ඕන නෑ කියන්න ඕන, මේක ඕන නෑ කියන්න ඕන ආදී හැටියට එහෙට මෙහෙට එහෙට මෙහෙට පැන පැන තමයි තියෙන්නෙ. මේ ගොඩ ඉන්න වෙලාව.

ඕක යම්කිසි අවස්ථාවකදි භාවනා කරනකොට ආපහු වතුරට වැටෙනව. වැටෙනව කියන්නෙ අර තියෙන දැඟලිල්ල ටිකක් සාමකාමී වෙලා නිශ්චල වෙන්න පටන් ගන්නව. හැබැයි මෙහෙම වුනා කියල මාළුව නිකං ඉන්නෙත් නෑ. සමහර මාළුවො දැකල ඇති ඔය ඇත්තෝ, වතුරෙ ඉන්නෙ, ගොඩට පනිනව. දැකල ඇති සමහරක් වෙලාවට.

ආ එහෙම එකක් අපේ හිතටත් වෙනව. ඉඳල හිටලා අර වගේ කිසිම කිසි සම්බන්ධයක් නැති මොනව හරි සිතුවිලි පහළ වෙන්න පුළුවන් සමහරක් විට ධාර්මික සිතුවිලි, සමහරක් විට අධාර්මික සිතුවිලි. මේක ඤාණයක් වුනා, මේක ලොකු කාරණාවක් වුනා ආදී හැටියට එහෙමත් ඔළුවට එනව. සමහරක් විට අපේ ඇත්තො හිතනව එහෙනම් මාර්ගඵලයකුත් ලබාගත්ත කියල.

මේක තමයි මේ චපල හිතේ තියන මාකාකාරී ස්වභාවය. චපල වූ ස්වභාවය. හිත අපේ පාලනයට නතු කරලාම තියාගන්න බැරි කතාවයි මේ කියන්නෙ. එයා එයාගෙ පාලනයෙන් මිදිල ගිහිල්ල එයාට කැමති මොනව හරි එකකට ආපහු වැටෙනව හෝ වට්ටවා ගන්නව. මේක තමයි හිතක තියන සාමාන්‍ය ස්වභාවය හැබැයි අපි ඔය කියන අත්දැකීමට හුරු වෙලා නැත්නම්, පුරුදු වෙලා නැත්නම්, අපි දන්නෙ නැත්නම් මේකෙ මොකද්ද වෙන්නෙ කියල, එහෙනම් අපි හිතන්න පටන් ගන්නව මේ ආපු සිතුවිල්ල මොකද්ද කියල.

එතකොට වෙන්නෙ මොකද්ද? අපි ගොඩේ හිටපු එක්කෙනා භාවනා කරපු හින්ද වතුරට වැටුනා. වතුරට වැටිච්ච එක්කෙනා ආපහු ගොඩට වගේ ඇවිල්ල ඔන්න හිතන්න පටන් ගත්තා. දැන් ඒක ගොඩේම තියාගන්නවා අපි අර විදියට නැවත නැවත නැවත නැවත හිතන්න පටන් ගත්තහම. එතකොට පින්වතුනි අපිට කරන්න තියන හොඳම දේ තමයි ඒ වගේ අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන්න වුනහම ඒ තුලින් වික්ෂිප්ත වෙන එක නෙවෙයි. ඒකත් එක ආශ්වාසයක ඇති වීමකුයි පැවතීමකුයි නැති වීමකුයි වුනා වගේම එහෙම එකකුත් අපේ ඔළුවට පැමිණිලා තිබිලා යට වෙන්න ඕන. යන්න දෙන්න ඕන. එහෙම එකක් ඔළුවට එන්න දෙන්නත් ඕන, යන්න දෙන්නත් ඕන, තියාගන්නෙ නැතුව. මොනව කරන්නෙ නැතුවද? තියාගන්නෙ නැතුව.

අපි ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ මේක තියාගන්නව. තියාගන්නෙ කොහොමද? හිතන්න පටන් ගන්නව,

"මේක කොහොම හිතිච්ච එකක්ද මේ? කවද්ද මේක වුනේ? මට මතක නැනෙ අප්පා"

දැන් එයාට කාලයක් දීල තියෙන්නෙ. දැන් එයාට ඕන කරන වේදිකාව හදල දීල තියෙන්නෙ ඔය විදියට හිතන්න වුනාම. අපි අපේ හිතට එන අදහසට දැම්ම කියල "මට හරි කළකිරීමක් තියෙන්නෙ දැන් හිතේ" ඒ වගේ අදහසක් දැම්මොත් එහෙම දැන් හිතෙන් අපි එයාට හදල දීල තියනව වේදිකාවක්. මේ කාරණේ කෙරෙහි දුකක් තියනව කියල අපි හිතට දුන්නොත් එහෙම ඒක ආපු සිතුවිල්ලක් විතරක් නෙවෙයි පවතින්න පුළුවන් සිතුවිල්ලක්. ඇයි මේ? මේක දුකක් තියන සිතුවිල්ලක්නෙ. දැන් අපි ඒකෙ දුක කෙරෙහි හිතන්න පටන් ගන්නව. දුක ආශ්‍රයෙන් හිතන්න පටන් ගන්නව. එහෙම එකක් මේකෙ තියනව.

එතකොට පින්වතුනි සාමාන්‍ය ජීවිතය තුල දැන් ඔය ඇත්තන්ට තේරෙනව ඇති දෛනිකව ඔය කියන උගුලේ, ඔය කියන දුකේ දවසකට කී වාරයක් නම් අහු වෙනවද කියන්නකො. කොච්චර නම් පැටලෙනවද කියන්නකො. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන හැටියට හඳුනා ගත්තොත් අපේ හිත තැන්පත්කමෙන් මිදිලා මේ වෙන මොකක් හරි එකක් පෙන්වනවා, හේතුව තමයි මෙයාට හිතන්න ඕන.

හිතේ ස්වභාවය තමයි චංචල බව. ඒක හින්ද මොකක් හරි එකක් දානව. හැබැයි අපි ඒකට හිතා මතා වෙනම විදිහේ ඉන්ධන සපයන්න ගියොත් එහෙම අර ආපු සිතුවිල්ල වඩා වර්ධනය වෙනව. ඕක පරණ එකක් එක්ක සංසන්දනය වෙන්නත් පුළුවන්. සැසඳෙන්නත් පුළුවන්.

"මේ වගේ එකක් මට මීට කලිනුත් වුනානෙ අප්පා. හරි පුදුමයිනේ බලන්නකො" ඕක ගැන ඉතින් කෙනෙක් හේතුවකුත් කියන්න පුළුවන්. මළගිය ඥාතියෙකුත් ගලපල කියන්නත් පුළුවන්. විනාසයි ඊට පස්සෙ. ආයෙ බේරෙන්න වෙන්නෙ නෑ කවම කවදාකවත්. එතකොට පින්වතුනි අපි උත්සාහවත් වෙන්න ඕන, අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන භාවනාව තුලදි විශේෂයෙන්ම පැන නඟින ඔය ගණයේ කාරණාවන් වලට එන්න දෙන්න වගේම යන්න දෙන්න. තියාගන්න නෙවෙයි යන්න දෙන්න. ඒ දේට එච්චර වටිනාකමක් වැදගත්කමක් නොදී ඉන්න උත්සාහ කරන්න ඕන.

අන්න එහෙම කරන්න පුළුවන්කමක් තිබුනොත් එහෙම අපිට අවස්ථාව තියනව පින්වතුනි මේවගෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් වටපිටාවක් හදා ගන්න. එහෙම නැතිනම් ඒ එන එන සිතුවිල්ල අපි අනුමත කරන්න තියාගන්න පටන් ගත්තොත් මේක අපේ පාලනයට ගන්න බැරි වෙනව. අපිට පාලනය කරන්න පුළුවන් ස්වභාවය හිත අපෙන්ම අරගෙන යනව. අපේ හිත අපිට පාලනය කරන්න පුළුවන් ස්වභාවය අරගෙන යනව. මේවට චිත්ත උපක්ලේශ කියලත් කියනව. එහෙම නැත්නම් විපස්සනා උපක්ලේශ කියල කියන්නත් පුළුවන්. හිතෙහි අපි හඳුනා ගත යුතු විශේෂිත කාරණා මේව.

මේව තමයි පින්වතුනි අපිට නිකං ඉන්න වෙලාවට වෙන එක්කෙනෙක් ගැන තියන මොකක් හරි එකක් ඇවිල්ල ඔළුවට පනින්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ අපි ඕක ගැන හිතන්න පටන් ගත්තොත් එහෙම, මේක වෙච්ච දේකුත් නෙවෙයි, හැබැයි ඒක ඇත්ත වගේ තමයි. ඒක හරියට හීනයක් දැකලා ඒ හීනය ඇත්ත කියල හිතාගෙන කල්පනා කරනව කියල හිතන්නකො. ආන් ඒ වගේ වැඩක්.

අපි උත්සාහවත් වෙන්න ඕන භාවනාව තුලින් ඔය කියන විදිහේ වටපිටාවට උත්තර බඳින්නේ කොහොමද කියල අපේ හිතට උගන්වන්න. භාවනාවක් කරනකොට අපේ ජීවිතේ තියන ප්‍රශ්න ටික නිකං ස්විච් එකක් ඕෆ් කරනව වගේ නැති වෙලා යනව නෙවෙයි. අපි අපේ හිතට උගන්වනවා ඒ විදියට පහළ වෙන කාරණාවලට කොහොමද මම ප්‍රතිචාර දක්වන්න ඕන කියල. ධර්මාවලේපනයෙන්. ධර්මය තුලින් කියල දෙනවා මෙන්න මේ විදියටයි ඔයා බලන්න ඕන කියල. මෙන්න මේ විදියටයි මේක දකින්න ඕන කියල.

ඒ විදිහෙන් බැලුවාම සාමාන්‍ය ජීවිතයෙදිත් අර වගේ අත්දැකීමක් ලබනකොට අපේ හිතේ එතකොට අළුත් සකස් කිරීමක් එකතු වෙලා තියනව. පැලපදියම් වෙලා තියනව. ධර්මයක් හැටියට. අන්න එතනිනුයි පින්වතුනි සතිපට්ඨානය තුලින් ඔය "සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්තංගමාය" කියන ඒ කොටස් සම්පූර්ණ වෙන්නෙ කියල අපිට පොඩ්ඩක් හිතාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් අද මට කියන්න ඕනකම තියෙන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් අපේ ජීවිතේ ගත කරනකොට ඔය එක පාරටම කොහේවත් නැති සිතුවිලි ඇවිල්ල, කොහේවත් නැති මතකයන් ඇවිල්ල, ආවර්ජනයන් ඇවිල්ල, ධර්ම කාරණා ඇවිල්ල අපේ හිතට තට්ටු කරල මහා ලොකු දේවල් මවාපාල පෙන්නනකොට මේවට මහා ලොකු විදිහේ අගය

කිරීමක් දෙන්න නරකයි. ඒ දේවල් හැම එකක්ම සිහියකට ගන්න ඕන. ඒ හැම එකක්ම මතින් සතිමත් වෙන්න ඕන.

සිහියක තියන ස්වභාවය තමයි එන බව දැන ගන්නව, තියන බව දැනගන්නව, යන බව දැනගන්නව. ඔය තමයි සම්පජන්‍යය ගුණය. ඒ හැම එකකටම එන්නත් ඉන්නත් යන්නත් දෙන්න ඕන. හැබැයි තියාගන්න නරකයි. ඔය ඉන්න කියන එක අපි පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තිබ්බොත් එහෙම, එන්න දෙන්න, යන්න දෙන්න, ඒකට වඩා වර්ධනය වෙන්න පොහොර දෙන්නෙ නැතුව. එහෙම වුනොත් තමා අපේ හිත අර එක පාරටම පාලනයෙන් බැහැර වෙලා ගිහිල්ලා එයාට ඕන ඕන දේවල් කරන්න යන අන්න ඒ ස්වභාවයෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

එතකොට මේ වගේ මට්ටමක් අපි කාගෙත් හිත්වල තියනව. ඒක සාමාන්‍යයයි. ඒක හරිම සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒක කවුරුත් අත්දකින දෙයක් වගේම කාටත් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් කාරණාවක්. ඉතින් ඔන්න ඔය කියන දෙයයි පින්වතුනි මට අද ඔය ඇත්තන්ට අද දවසේදී කියල දෙන්න ඕනකම තිබ්බෙ.

අපි බලමු මේ අනුසාරයෙන්, අද දිනයේදී දේශනාව අනුසාරයෙන් කරන භාවනාව තුලදී ඔය කියන කාරණාව තවදුරටත් ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි. අභ්‍යාසයක් පොඩ්ඩක් කරන්න බලමු සතිපට්ඨානය ඇසුරෙන්. මම විශ්වාස කරනව එතකොට පුළුවන්කම හම්බ වේවි කියලා තවදුරටත් මේ කියන කාරණාව තුල බැසගෙන ඉන්න.

ඉතින් අද කියාපු දේශනාවෙන් ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතේට යහපතක් වුනා නම්, අනේ සාදු සාදු එය බොහෝ කාලයක් හිතසුව පිණිසම වේවා !

තෙරුවන් සරණයි !

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි